

## Lantun erikoisasema ruoka- valiossamme.

**Lanttu on verrattavissa hedelmiin.** Hedelmien ravinto-opilinen maine perustuu niiden korkeaan C-vitamiinipitoisuuteen. Niitä hedelmälajeja, joissa tätä suojaravintoainetta on eniten, pidetään yleensä terveydellisesti arvokkaimpina. Tällaisia ovat ennen kaikkea appelsiinit ja sitroonat. Vaan moniko meistä tietää, että lanttu, nauris ja kaali sisältävät C-vitamiinia saman verran kuin appelsiini?

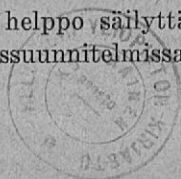
**C-vitamiini on tärkeä suojaravintoaine.** Pitempiaikainen ja ankara C-vitamiinin puute johtaa keripukkitautiin. Mutta lievempi ja lyhytaikaisempikin puute on osoittautunut terveydellisesti haitalliseksi: elimistön alttius tarttuviin tauteihin, mm. tuberkuloosiin, lisääntyy. Imettävien ja pienokaista odottavien äitien C-vitamiinintarve on erikoisen suuri.

**Lanttu on maukasta raakanakin.** Raastettu lanttu on helposti valmistettu virkistävä ruokalaji, joka tuo terveellistä vaihtelua yksinkertaiseen ateriaan. Lantunraapetta voidaan antaa varttuneemmille imeväisillekin. Lantussa vitamiinipitoisuus säilyy korkeana kevääseen asti. Tässä suhteessa lanttu on naurista edullisempi.

**Järkevä keittotapa ei tuhoa vitamiinia.** Keitettäessä liukenee suuri osa lantun C-vitamiinista keitinliemeen, jossa se tuhoutuu keittämistä pitkälti jatkettaessa. Tästä syystä on liha- ja perunakeittojen valmistuksessa meneteltävä siten, että lantunkappaleet lisätään keittoon vasta loppuvaiheessa. Ne ehtivät kypsyä 20—30 minuutissa. Lanttulaatikon valmistuksessa tapahtuu tavattoman suuri vitamiinituho.

**Lantun tarjoamaa vitamiiniapua ei pidä väheksyä.** Kevät-puolella alenee perunoitten C-vitamiinipitoisuus, josta syystä ravintomme jää kovin köyhäksi tästä suojaravintoaineesta. Missä lanttua on tarjolla, saadaan asia autetuksi käyttämällä tätä peltojemme ja kasvitarhojemme erinomaista tuotetta usein ja runsaasti peruna- sekä lihakeittojen aineksena.

**Lanttu on erittäin satoisa viljelyskasvi.** Sitä on myös helppo viljellä ja helppo säilyttää. Annettakoon siis lantulle ensi kesän viljelyssuunnitelmissa sille kuuluva sija.



Vacc. h. 1940

